



MENUS '4 SAISONS' | DU 06 JANVIER 2025 AU 02 FÉVRIER 2025 |

Vernaison - Déjeuner

	Du 06 janv. au 12 janv.	Du 13 janv. au 19 janv.	Du 20 janv. au 26 janv.	Du 27 janv. au 02 févr.
LUNDI	Carottes râpées BIO Lasagnes au saumon Fromage blanc BIO	Céleri râpé frais BIO rémoulade Ravioli ricotta épinards BIO sauce tomate Fruit de saison	Salade de haricots verts BIO Parmentier végétal Flan chocolat	Taboulé Filet de lieu sauce ciboulette Haricots verts BIO persillés Yaourt nature
MARDI	Pois chiches et légumes couscous Semoule BIO Verchicors BIO Fruit BIO de saison	Filet de colin sauce citron Petits pois BIO au jus Carré du Trièves BIO Compote pomme framboise	Salade de blé à l'orientale Filet de poisson meunière Epinards hachés BIO Fruit de saison	Sauté de Volaille au Caramel Riz aux légumes façon wok Camembert BIO Rocher au coco
MERCREDI	Poisson pané Chou fleur à la béchamel Edam Galette des Rois EPIPHANIE	Sauté de volaille sauce forestière Fricassée de légumes (champignons, carottes) Vache qui rit BIO Gâteau aux pépites de chocolat du chef	Potage crecy Tartiflette Yaourt aromatisé TARTIFLETTE	Salade de perles Boeuf Braisé Brocolis BIO à la béchamel Fromage blanc sucré NOUVEL AN CHINOIS
JEUDI	Sauté de boeuf aux oignons Riz BIO Cantal AOP Fruit de saison	Velouté de potiron du chef Jambon blanc Torti BIO Fruit BIO de saison	Nugget's de volaille Lentilles au jus Cantal AOP Compote de pommes bananes	Assortiment de Charcuterie * Pommes vapeur Fromage à raclette Compote de pommes BIO RACLETTE
VENDREDI	Salade verte BIO Cordon bleu Purée aux 3 légumes Galette des Rois EPIPHANIE	Sauté de boeuf sauce tomate Carottes BIO persillées Yaourt nature Gâteau basque	Paupiette de veau au jus Purée de courges Fromage blanc sucré Gâteau du chef aux myrtilles	Velouté de légumes du chef Tortellini ricotta épinards sauce verte Fruit de saison

RECETTE ANTI-GASPI'

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

10M de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingrédients :

- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !





MENUS '4 SAISONS' | DU 03 FÉVRIER 2025 AU 23 FÉVRIER 2025

Vernaison - Déjeuner

Du 03 févr. au 09 févr.

Du 10 févr. au 16 févr.

Du 17 févr. au 23 févr.

LUNDI

Salade de blé à l'orientale
Sauté de volaille à la moutarde
Poêlée de chou fleur **BIO** persillé
Flan chocolat



Tajine de poulet au citron
Semoule **BIO**
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit **BIO** de saison



Taboulé **BIO** du chef
Calamar à la romaine
Carottes **BIO** persillées
Fruit de saison



MARDI

Stifado de boeuf
Gratin de panais frais et pommes de terre
Tomme du Trièves **BIO**
Fruit de saison



Salade verte **BIO**
Pané de blé fromage et épinards
Petits pois au jus
Beignet au chocolat



Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Steack haché au jus
Potatoes
Flan vanille nappé caramel



MERCREDI

Hachis parmentier du chef
Fromage blanc **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Coleslaw **BIO** du chef
Nugget's de volaille
Lentilles au jus
Crème pralinée



Salade verte
Saucisse de Strasbourg
Purée de pommes de terre
Yaourt nature **BIO**



JEUDI

Terrine de poisson
Cubes de poisson blanc aux 3 céréales
Riz **BIO** à la tomate
Compote de pommes **BIO**



Potage crecy
Brandade de poisson du chef
Yaourt nature **BIO**



Bolognaise végétale **BIO**
Torti **BIO**
Verchicors
Fruit de saison



EXPRESSION POISSON

VENDREDI

Carottes râpées **BIO**
Crêpe au fromage
Epinards hachés à la crème
Crêpe fraîche sucrée



Boulettes d'agneau au jus
Purée aux 3 légumes
Livarot AOP
Compote pomme framboise



Chickenwings
Haricots verts **BIO** persillés
Yaourt de la ferme du Chambon
Gâteau au yaourt du chef



CHANDELEUR

RECETTE ANTI-GASPI'

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

10M de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingrédients :

- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

